

IDEAS PARA HABLAR CON SUS HIJOS **ACERCA DEL ZIKA**



Es posible que sus niños hayan oído hablar del brote de la enfermedad por el virus del Zika (zika) y que tengan preguntas para hacer al respecto. Los niños pueden lidiar mejor con un brote de cualquier enfermedad si tienen más información acerca de lo que está ocurriendo y si saben que pueden hacer algo para ayudar a protegerse, y a proteger a su familia y a sus amigos.

Es importante que los niños comprendan que cualquier persona que viva en un área con riesgo de zika, o que viaje a una de estas áreas, corre el riesgo de enfermarse. Es poco probable que se enferme una persona que no vive en un área con riesgo de zika ni va a viajar a un área con riesgo. Hay ciertas medidas que podemos tomar para evitar contagiarnos y propagar el zika.

Si adaptamos la conversación a la edad de cada niño, su etapa evolutiva y sus dudas, podemos ayudarlos a comprender y a lidiar con el brote actual de zika.

Comience la conversación con niños de cualquier edad con la siguiente pregunta: **¿Qué has oído acerca del zika?**

- Escuche para saber si sus hijos sienten algún temor con respecto al zika.
- Averigüe qué saben sus hijos y corrija cualquier información errónea.
- Que sus hijos sepan que está dispuesto a responder sus preguntas y hablar sobre zika.
- Limite el acceso de sus hijos a los noticieros y a otros medios de comunicación que traten el tema del zika. Si acceden a demasiada información, podría parecerles que el riesgo es mucho más grande de lo que realmente es.

Explíqueles lo que sabe acerca del zika, de manera simple y directa. Los siguientes son algunos datos acerca de lo que puede hablar con los niños.

- El zika se transmite principalmente cuando nos pica un determinado tipo de mosquito.
- Cualquier persona que viva en un área donde vive el mosquito que transmite el zika puede contagiarse a través de la picadura del mosquito.
- Si un mosquito pica a una persona con zika, se puede infectar y contagiar a otra persona a través de sus picaduras.
- Solo es posible contraer el zika si viajan o viven en un área donde hay mosquitos transmisores de este virus y los pica un mosquito infectado.
- Todos pueden tomar las medidas necesarias para evitar las picaduras de mosquitos y así protegerse y proteger a los demás. Los niños pueden recordarles a los adultos acerca de las medidas que deben tomar para proteger a la familia de las picaduras de mosquitos.
- La mayoría de las personas infectadas con zika no tienen síntomas. Las personas que sí se enferman por lo general se sienten mal durante pocos días. Hasta puede ocurrir que no sepan que tienen zika.
- Quienes sí se sienten enfermos pueden tener fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones (como en los codos y las rodillas) u ojos enrojecidos.
- No existe un medicamento ni una vacuna contra el zika. Si una persona se enferma, consultará al médico que le hará algunas pruebas. Lo que pueden hacer las personas que tienen zika para sentirse mejor es descansar mucho y tomar mucho líquido, y medicamentos para calmar el dolor.



El gobierno, los médicos, los departamentos de salud y la comunidad están trabajando para evitar que la gente se enferme.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Corregir con cuidado la información incorrecta y los rumores

- Si sus hijos tienen alguna información incorrecta acerca del zika, rectifíquela con palabras que ellos comprendan.
- Asegúrese de consultar los datos de fuentes confiables, como el sitio web del virus del Zika de los CDC, su pediatra o su departamento de salud estatal o local.

Ayude a los niños si no lo están sobrellevando bien

- Los niños no siempre saben cómo expresar sus sentimientos con palabras. Busque pistas para saber si están preocupados por el tipo de preguntas que hacen. Otras pistas no verbales incluyen rabietas, estado de ánimo irritable, problemas para dormir o para mantenerse despiertos, cambios en el apetito o cambios en el comportamiento.
- Si parecen estar preocupados, alíentelos a expresar cómo se sienten y a hacer preguntas.

Explíqueles a los niños qué pueden hacer para prevenir la propagación del zika

La mejor forma de prevenir el contagio del zika es protegerse de las picaduras de mosquitos. Estas son algunas de las medidas básicas:

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Cuando no jueguen al aire libre, permanecer en lugares con aire acondicionado y con mallas en ventanas y puertas para impedir que entren los mosquitos.
- Dormir con mosquitero (si viajan a un área con riesgo de zika). Son redes que funcionan como una tienda de campaña sobre una cama para evitar que los insectos se acerquen a las personas cuando estas duermen.



Niños muy pequeños: Es posible que incluso los niños de 4 años oigan hablar del zika. Lo mejor es que aprendan del zika a través de un padre o un cuidador y no a través de un compañero de clase o los medios de comunicación. Cuénteles a los niños lo que está sucediendo, las posibles maneras en que les puede afectar y qué se está haciendo para que no se enfermen.

Niños mayores: Es probable que los niños de la escuela primaria y los adolescentes se interesen por conocer más acerca del control y la prevención de la transmisión del zika. Si los niños están viendo la cobertura de los medios de comunicación, usted podría verla con ellos.



- **Para niños más pequeños:** No deberían intentar aplicarse el repelente de insectos solos. Los adultos deben ponerse repelente de insectos sobre la piel que no esté cubierta por la ropa. *(Los adultos deben tener en cuenta lo siguiente: Use repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Los repelentes de insectos no se deben usar en bebés menores de 2 meses de edad. No utilice productos que contengan aceite de eucalipto de limón o para-metano-diol en niños menores de 3 años).*
- **Para los adolescentes (niños lo suficientemente mayores para aplicarse por sí mismos el repelente):** Usar repelentes de insectos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). En el envase se indicará si están certificados por la EPA. Cuando se utilizan según las indicaciones, los repelentes de insectos registrados por la EPA han demostrado ser eficaces y seguros.
 - » Seguir siempre las instrucciones y asegurarse de comprobar si se deben volver a aplicar.
 - » No rociarlo sobre la piel que se encuentra cubierta por la ropa.
 - » Si también usan protección solar, deben aplicarla primero antes de aplicar el repelente de insectos.

Hable con su pediatra si tiene alguna pregunta o duda relacionada con su hijo o sobre cómo hablar con él o ella acerca del zika.

[espanol.cdc.gov/zika](https://www.cdc.gov/zika)